

給食だより 7月号

令和5年 7月 3日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEBサイト

給食の人気メニューのレシピもたくさんっています！

熱中症に気を付けよう！！

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。熱中症になりやすい時期なので、水分補給や日々の過ごし方に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症とは・・・

体温を調節する機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こるめまいや頭痛、けいれん、意識障害などのことです。

熱中症を予防する水分補給のポイント

Q 何を飲む？

普段は水や麦茶を飲み、経口補水液やスポーツドリンクは、糖分や塩分のとりすぎにもつながるので、大量に汗をかく運動をするなどに利用するようにしましょう。冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化吸収機能が低下してしまうので注意しましょう。

Q いつ飲む？

のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動をする時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

Q 飲む量は？

運動時に大量の汗をかく場合、発汗量の7、8割程度の水分補給が必要になります。運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

給食メニュー紹介

★ ☆ しおとんじる 塩豚汁 ☆ ★

【材料 4人分】

炒め油	小さじ 1/2	葉ねぎ	20g
豚肉	70g	だし汁	400g
塩	小さじ 1/3	清酒	小さじ 1/3
こしょう	少々	薄口しょうゆ	大さじ 1弱
こんにゃく	30g	七味唐辛子	少々
ごぼう	30g		
にんじん	30g		
だいこん	70g		
しめじ	30g		
豆腐	30g		

いつもとちがう豚汁を
作ってみよう！

【作り方】

- ① だしをとる。
- ② 豚肉は小間切れ、ごぼうは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、しめじは小房に分け、豆腐はさいの目、葉ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口大に切り下ゆでする。
- ③ 鍋に油を入れて肉を炒めながら、塩こしょうを振る。こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこんを順に炒める。
- ④ だしを入れてあくをとる。
- ⑤ 酒、しめじ、豆腐を加える。
- ⑥ 薄口しょうゆで味を調え、葉ねぎ、七味を入れて仕上げる。

【学校給食の食材費の増額について】

原油価格の高騰や不安定な海外情勢などにより大幅な物価上昇が続いているため、学校給食の食材費を10%増額し、学校給食の水準を維持します。

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金（コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分）を活用し、食材費増額のための財源としますので、保護者の皆様にご負担いただく学校給食費の額は据え置きます。